

फ़्लू के बुनियादी तत्व

फ़्लू के मौसम में स्वस्थ रहने के लिए आपको क्या जानने की आवश्यकता है



देशव्यापी फ़्लू उपयोगी लिंक

न्यू जर्सी स्वास्थ्य विभाग

www.nj.gov/flu

http://nj.gov/health/cd/flu/other_lan.shtml

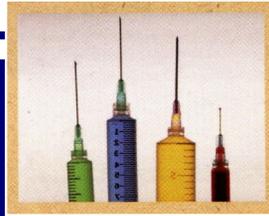
घर पर फ़्लू की देखभाल करना: एक स्वयं सहायता

गाइड

www.nj.gov/health/flu/documents/flu_guide.pdf

रोग नियंत्रण और रोकथाम के केंद्र

www.cdc.gov/flu



New Jersey Department of Health
Communicable Disease Service
Vaccine Preventable Disease Program
PO Box 369
Trenton, NJ 08625
609-826-4860



दिसम्बर 2013

C1992-Hindi

मुझे देशव्यापी फ़्लू के बारे में क्या जानना चाहिए?

- देशव्यापी फ़्लू, फ़्लू के किसी नए विषाणु से होता है।
- लोगों में फ़्लू के नए विषाणु के प्रति प्रतिरोधकक्षमता नहीं होती।
- देशव्यापी महामारी पैदा करने वाले विषाणु लोगो को मौसमी फ़्लू के मुकाबले अधिक बीमार कर सकते हैं।
- देशव्यापी फ़्लू के शुरुआती महीनों के दौरान उसका टीका उपलब्ध नहीं होता।
- किसी समुदाय में देशव्यापी फ़्लू 6-12 सप्ताह की लहर के रूप में आ सकती है।
- यदि किसी समुदाय के बहुत से लोग बीमार हैं तो यह चिकित्सकीय परिचर्या सेवाओं पर भारी पड़ सकता है और व्यापार और स्कूलों को अस्त-व्यस्त कर सकता है।

क्या मौसमी फ़्लू का टीका देशव्यापी फ़्लू से बचाव कर सकता है?

नहीं। मौसमी फ़्लू का टीका फ़्लू के विषाणु की नई नस्ल से बचाव नहीं कर सकता।



सामान्य जानकारीयां

फ़्लू क्या है?

फ़्लू, जो इनफ़्लूएंज़ा का सामान्य नाम है, इनफ़्लूएंज़ा के विषाणुओं से होने वाला अत्यधिक संक्रामक श्वसन रोग है।

फ़्लू के लक्षण क्या हैं?

- बुखार
- खांसी
- दुःखता गला
- शरीर दर्द
- सिर दर्द



फ़्लू किसे होता है?

किसी को भी फ़्लू हो सकता है। संयुक्त राज्य में हर साल औसतन 5% से 20% आबादी को फ़्लू होता है।

फ़्लू कब होता है?

संयुक्त राज्य में आमतौर पर शरद और शिशिर के महीने में फ़्लू का मौसम होता है। फ़्लू का प्रकोप अक्तूबर से अप्रैल के बीच सबसे अधिक होता है।

आपको फ़्लू कैसे होता है?

फ़्लू कैसे फैलता है?

लोगों के खांसने और छींकने से हवा में प्रवेश करने वाली नन्हीं-नन्हीं बूंदों से फ़्लू का विषाणु फैलता है। दूसरे लोग सांस के साथ उन्हें अंदर ले सकते हैं या उनके हाथ पर विषाणु लग सकते हैं और जब वे अपनी आंखें, नाक या मुंह छूते हैं तो उससे संक्रमित हो सकते हैं।

लोग संक्रामक कब होते हैं?

लोग बीमार महसूस करने के 24 घंटे पहले से लक्षण शुरू होने के लगभग एक सप्ताह बाद तक फ़्लू फैला सकते हैं। बच्चों के लिए यह अवधि और लंबी हो सकती है।



फ़्लू के लक्षण कितनी जल्दी शुरू होते हैं?

आमतौर पर फ़्लू के विषाणु के शरीर में प्रवेश करने के 1 से 3 दिन बाद उसके लक्षण दिखाई पड़ सकते हैं।

लक्षण कितने समय तक रहते हैं?

लोग प्रायः एक हफ़्ते तक बीमार रहते हैं।

रोकथाम

फ़्लू से कैसे बचा जा सकता है?

- फ़्लू का टीका लगवाएं
- खांसते या छींकते समय नाक और मुंह ढक लें
- हाथों को जल्दी-जल्दी धोएं
- बीमार लोगों के संपर्क में आने से बचें
- साझा उपयोग या बार-बार छूई जाने वाली चीजों को प्रायः साफ करते रहें



मुझे फ़्लू का टीका कब लगवाना चाहिए?

जैसे ही उपलब्ध हो आपको टीका लगवा लेना चाहिए (अक्तूबर-नवंबर में लगवाना सबसे उपयुक्त रहता है) और जब तक समुदाय में फ़्लू फैला हो लगवाना चाहिए।

क्या मुझे हर साल टीका लगवाना होगा?

हां। मौसमी फ़्लू का विषाणु हमेशा बदलता रहता है। इसलिए आपका हर साल नया टीका लगवाना आवश्यक है।

क्या टीका लगवाने के साथ ही मैं सुरक्षित हो जाता हूं?

नहीं। आपके शरीर को सुरक्षित होने के लिए दो हफ़्ते की आवश्यकता होती है।

फ़्लू हो जाने पर मुझे क्या करना चाहिए?

- पर्याप्त तरल पेय पीएं
- पर्याप्त आराम लें
- काम या स्कूल से छुट्टी लेकर घर रहें
- अपने स्वास्थ्य परिचर्या प्रदाता से संपर्क करें